

IKÄÄNTYNEEN VAJAARAVITSEMUKSEN RISKIN TUNNISTUS JA HOITO

1. Tee ikääntyneelle MNA-testi ja kirjaa tulos sovitusti potilastietojärjestelmään tai RAI-järjestelmään

- Onko ikääntyneen paino laskenut edellisen 3 kk:n aikana 1-3 kg ja syökö hän huonosti?
- Onko ikääntyneellä huono ruokahalu tai juoko hän liian vähän?
- Onko ikääntyneellä yksipuolinen ruokavalio (esim. liian vähäinen proteiinin saanti), vaikei paino olekaan laskenut?
- Onko ikääntyneellä sairaus, johon liittyy vajaaravitsemuksen riski?
- Onko ikääntyneen lihasvoima ja tasapaino heikentynyt esim. tarvitseeko hän käsien tukea tuolista ylösnousuun?
- Ovatko ikääntyneen hampaat, hammasproteesit tai suun limakalvot huonossa kunnossa?

2. Toimi MNA-testistä tulleiden pisteiden mukaisesti

12-14 pistettä: Normaali ravitsemustila

- Kannusta ikääntynyttä syömään monipuolista ruokaa riittävästi ja säännöllisesti
- Seuraa ikääntyneen painoa ja erityisesti painon muutoksia
- Huolehdi ikääntyneen arjen aktiivisuudesta, lihasvoimien vahvistumisesta ja tasapainon hallinnan parantumisesta
- Huolehdi ikääntyneen suun terveydestä

8-11 pistettä: Vajaaravitsemuksen riski

- Arvioi ravinnonsaantia ja -laatua
- Tarjoa mieliruokia ja välipaloja sekä riittävästi nestettä
- Varmista ruokailu 2-3 tunnin välein ja huolehdi enintään 11 tunnin yöpaastosta
- Lisää proteiinia joka aterialle ja välipalalle, esim. maitoa, piimää, jogurttia, rahkaa, kananmunaa, raejuustoa, juustoa, lihaa, kalaa, kanaa, leikkelettä tai kasviproteiinin lähteitä
 - Täydennä ruokia tarvittaessa apteekin täydennysravintojauheella tai kaupan proteiinijauheella (vastustuskyvyltään terveillä ikääntyneillä) lisäämällä jauhetta esim. puuron, ruuan tai juoman sekaan
- Aseta ikääntyneelle painotavoite (BMI 24–29), seuraa painoa ja erityisesti painon muutoksia
- **Jos ikääntyneen paino on laskussa, täydennä ruokavaliota energialisällä**
 - Täydennä kotiruokaa rasvalla, mieluiten kasviöljyllä tai rasiamargariinilla (pehmeä kasvirasva on suositeltavinta, osa voi olla maitorasvaa) ja/tai voilla, kermalla, hillolla tai hunajalla
 - Tarjoa ikääntyneelle mieluisia täydennysravintovalmisteita välipalaksi tai janojuomaksi, esim. puurot, juomat, pirtelöt, keitot tai proteiinipatukat (täydennysravintovalmisteen annostelusuositus niin, että siitä saadaan energiaa 300 kcal ja proteiinia 15 g muun ruuan lisänä)
- Jos ikääntynyt on normaali- tai ylipainoinen eikä paino ole laskussa, hän voi syödä tavanomaista proteiinirikasta ruokaa eikä hän tarvitse energialla tehostettua ruokavaliota
- Huolehdi ikääntyneen arjen aktiivisuudesta, lihasvoimien vahvistumisesta ja tasapainon hallinnan parantumisesta
- Huolehdi ikääntyneen suun terveydestä, auta hampaiden ja hammasproteesien sekä suun limakalvojen puhdistuksesta ja ohjaa hoitoon tarvittaessa

- Konsultoi ravitsemusterapeuttia, jos
 - hoitohenkilökunnan toimet eivät korjaa vajaaravitsemusriskissä olevan ikääntyneen painoa tavoitteen mukaan
 - ikääntynyt on ylipainoinen (BMI \geq 35 kg/m²) ja hänen lihasvoimansa on heikentynyt (esim. tuolista ylös noustessa)
 - ikääntyneellä on sairaus, joka edellyttää ruokavaliohoitoa

0-7 pistettä: Vajaaravittu

- Arvioi ravinnonsaantia ja -laatua
- Tarjoa mieliruokia ja välipaloja sekä riittävästi nestettä
- Varmista ruokailu 2-3 tunnin välein ja huolehdi enintään 11 tunnin yöpaastosta
- Aseta ikääntyneelle painotavoite, seuraa painoa ja erityisesti painon muutoksia
- Konsultoi lääkäriä ja mahdollisuuksien mukaan ravitsemusterapeuttia ikääntyneen tilanteesta
- Täydennä ikääntyneen ruokavaliota kuten edellä
- Sovi tehostetun ruokavalion toteuttamisesta ruokapalvelun kanssa
- Huolehdi ikääntyneen arjen aktiivisuudesta, lihasvoimien vahvistumisesta ja tasapainon hallinnan parantumisesta
- Huolehdi ikääntyneen suun terveydestä, auta hampaiden ja hammasproteesien sekä suun limakalvojen puhdistuksesta ja ohjaa hoitoon tarvittaessa
- Konsultoi ravitsemusterapeuttia, jos
 - hoitohenkilökunnan toimet eivät korjaa vajaaravitun ikääntyneen painoa tavoitteen mukaan
 - ikääntynyt on ylipainoinen (BMI \geq 35 kg/m²) ja hänen lihasvoimansa on heikentynyt (esim. tuolista ylös noustessa)
 - ikääntyneellä on sairaus, joka edellyttää ruokavaliohoitoa

3. Tue omaisia tai omaishoitajia ikääntyneen hyvän ravitsemuksen toteuttamisessa

- Järjestä tarvittaessa apua ruokailuun, ruuanvalmistukseen ja ruokaostosten tekemiseen (kauppapalvelu)
- Hyödynnä ateriapalvelua päivittäisen lämpimän ruuan mahdollistamiseksi
- Kannusta omaisia syömään yhdessä ikääntyneen kanssa
- Kehota omaisia seuraamaan ikääntyneen painoa sekä syödyn ruuan määrää ja laatua
- Huolehdi ikääntyneen suun terveydestä, kehota omaisia tarvittaessa auttamaan suun hoidossa ja anna omaisille vinkkejä hyvistä suunhoitovälineistä ja -tuotteista
- Anna omaisille vinkkejä ja tukimateriaalia hyvän ruokavalion toteuttamiseksi sekä ideoita terveellisistä ja turvallisista tuliaisista ikääntyneelle

4. Kirjaa, seuraa ja arvioi ravitsemushoidon onnistumista

- MNA-testin pisteet ja tulkinta
- Paino kg, painotavoite ja painon muutokset
 - 1 x kk, jos vajaaravitsemuksen riskissä (MNA-testistä pisteitä 8-11)
 - 1 x vk, jos vajaaravittu (MNA-testistä pisteitä 0-7)
- Arvio ravinnonsaannista
- Arvio proteiininsaannista
- Ruokavalion tehostamisen keinot
- Lihasvoiman ja tasapainon vahvistamisen keinot
- Hampaiden, hammasvälien, suun limakalvojen ja proteesien puhdistus
- Hammashoitoon ohjaus
- Toimenpiteiden toteutumisen seuranta